



*Александр Давыдов*

# Профессия Тренер lite

Инструкция по безопасности для идущих в профессию

Александр Давыдов

**Профессия Тренер lite.  
Инструкция по безопасности  
для идущих в профессию**

«Издательские решения»

**Давыдов А.**

Профессия Тренер lite. Инструкция по безопасности для идущих в профессию / А. Давыдов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-836884-4

Эта небольшая книга для тех, кто мечтает стать психологом и тренером, вести тренинги и консультации и помочь многим людям, и для тех, кто уже сделал первые шаги в профессии и столкнулся с трудностями, и у кого ожидания разошлись с реальностью, и появились сомнения в выбранном пути. Эта книга не сделает вас тренером, но поможет вам на этом пути, поможет избежать подводных камней и сделать более осознанный выбор профессии, а может быть, и отказаться идти в неё вообще.

ISBN 978-5-44-836884-4

© Давыдов А.

© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Об авторе	7
Моя история	9
Точка нуля	10
Первый тренинг. Первый тренерский опыт	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Профессия Тренер lite  
Инструкция по безопасности  
для идущих в профессию  
Александр Давыдов**

© Александр Давыдов, 2017

ISBN 978-5-4483-6884-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение**

### **[битая ссылка] [HTTP://DAPROJECT.PRO](http://daproject.pro)**

Для кого это небольшая книга? Для тех, кто мечтает стать психологом и тренером, вести тренинги и консультации и помочь многим людям. Для тех, кто уже сделал первые шаги в профессии и столкнулся с трудностями. Для тех, кто уже внутри, но у кого ожидания разошлись с реальностью и появились сомнения в выбранном пути.

В этой книге я расскажу вам личную историю о том, как я пришел в тренерство и которая вас может вдохновить сделать шаг в этом направлении.

Поделюсь распространёнными мифами о профессии, которые искажают её суть и неизбежно приносят разочарование от рухнувших ожиданий.

Расскажу о ключевых принципах и правилах тренерства, к которым я пришёл после 10 лет работы.

Эта книга не сделает вас тренером, но она может помочь вам на этом пути, поможет избежать подводных камней и сделать более осознанный выбор профессии, а может быть и отказаться идти в неё вообще.

## Об авторе



Тренер, консультант, коуч.

Веду личные тренинги, мужские и женские программы, семинары и коучинг с 2005 года.

С 2008 года обучаю тренеров основам тренерской работы и продвижению на рынке.

Провёл более 20-ти выездных тренинговых интенсивов в разных городах и странах мира.

Провёл несколько сотен тренингов и семинаров.

Автор книг-тренингов.

Предприниматель, путешественник, человек мира. Руководитель тренингового центра «Вершина» (2008 – 2014гг).

Руководитель образовательного проекта «ДА» (с 2014 года по настоящее время)

Люди приходят в тренерство с разных сторон и у каждого из них своя история. Сначала я расскажу свою историю прихода в профессию. Если вы не любите истории, то можете её пролистнуть и перейти к следующей главе, но вполне возможно, что именно эта история может вас вдохновить и дать поддержку. Кто знает?



## **Моя история**

### **Краткая предыстория жизни**

В 16 лет домашний мальчик, хороший и правильный, поступивший в ВУЗ, потому что этого хотела семья и собиравшийся стать экономистом. В 17 лет покинувший ВУЗ и окунувшийся в серые воды российского бизнеса юный предприниматель. Последующие 12 лет занятия мелким бизнесом, посредничество в области недвижимости и занятия вообще всем, что попадалось под руку, не принесшие мне ни больших денег, ни славы, только дикий стресс, постоянное напряжение и мощную школу жизненного опыта и общения с людьми.

## Точка нуля

К началу 2005-го я полностью выгорел в том, чем занимался и на полном ходу влетел в жизненный кризис. Жить, как раньше – не хотелось, а, как по-другому – я не знал и не понимал. Я отказался от всей старой жизни и в итоге очутился без денег, без связей и ясных перспектив в маленькой арендованной комнате в родном Питере. Но, тогда я принял решение – так, как раньше я уже не буду. Оставалось найти новый путь, и, видимо, в ответ на мой запрос летом 2005-го мне в руки попала книга Николая Козлова – человека, ставшего позже одним из моих основных учителей и примеров в профессии. В книге давалось множество психологических практик и техник, которые можно было применять самостоятельно. Вдохновлённый возможностью быстро всё поменять, я попытался внедрить в жизнь сразу несколько техник и уже через неделю сдался, признав, что с наскака всю жизнь изменить не получится и нужна поддержка со стороны. В конце книги были указаны координаты тренингового центра «Синтон», которым руководил Козлов, и один из них оказался в Питере. Я записался на первый в своей жизни тренинг – «Базовый курс. Мастерство коммуникации». 24 сентября я попал на демонстрационное занятие, а уже через неделю началась основная программа.

Тренинг не стал чем-то сокрушительным в плане нового знания, вся моя предыдущая деятельность была завязана на коммуникации, но там я встретил людей, других, нежели те, с кем я работал все эти годы – открытых, живых, интересных. И мне это очень понравилось. До сих пор помню свой первый запрос на этом тренинге: «хочу открыть себя людям». Я и правда тогда был мега-закрытой системой и эта программа и люди, которые в ней участвовали стали «открывашкой», после чего в эту систему попал свежий воздух.

## **Первый тренинг. Первый тренерский опыт**

Работа на том тренинге, да и вообще на ряде тренингах Синтона была построена следующим образом. Шесть занятий раз в неделю, на каждом из которых разбиралась какая-то тема и дополнительные шесть поддерживающих занятий с куратором (помощником ведущего), которые проводились дома у одного из участников и, где тема основного занятия разбиралась более подробно и закреплялась более качественно в неформальной атмосфере. В основной группе на тренинге бывало 20—30 человек, в кураторских группах могло быть человек 7—10.

И тогда я, только пришедший на свой первый тренинг в жизни, сделал одновременно первый шаг в тренерство и сделал это благодаря Александру Новикову – куратору той, первой группы. Он дал мне неожиданную возможность перед (насколько я помню) вторым занятием, предложив провести его самостоятельно, по сути, заменив его и став временным куратором. «Подготовь план. Встретимся за полчаса до занятия и обсудим его» – сказал он. Мне, человеку побывавшему на паре тренинговых занятий, вдруг предложили провести его самому. Но я просто взял и согласился. «Отчего бы не попробовать?» – сказал я себе тогда.

Я подготовил план, мы встретились за полчаса, он внёс несколько изменений, и я провёл первое в своей жизни тренинговое занятие в малой группе. Я ничего не помню про то занятие, но людям понравилось, и следующее занятие снова предложили провести мне. Потом ещё и ещё. В итоге Александр вовсе перестал приходить на занятия, дав мне возможность пройти этот путь самому, без его фигуры рядом. У меня не было знаний, не было опыта, не было методик, я брал информацию с прошедшего занятия, придумывал какие-то упражнения, составлял план и просто вёл.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.